

放松和调节 回归健康生活

北京景山学校心理教师 张莹

中考后,考生常见的心理状态:后悔和自责。如何走出阴霾,考生和父母能做些什么?

考生:表达情绪,调整认知,疏通内心,积极行动

首先,注意负面情绪的表达。考试不理想或在有把握的地方出错,会让考生失落、难过和悔恨,这是正常的。但如何表达情绪很重要。压抑或反复思考会影响身心健康;选择用更为激烈的方式,如摔打、吵闹等发泄,可能会迁怒于人,徒增烦恼。考生不妨向信任的长辈、知心朋友或专业心理咨询师倾诉,减轻内心痛苦;也可通过写日记、大哭等方式宣泄,恢复平静;户外运动和出游也可达到释放负面情绪的目的。

其次,调整对中考和自我的认知。中考是学业生涯中一次重要的考

试,是对考生学业水平的检测。中考失利不代表人生失败,它只是人生中无数次拼搏中的一个小坎儿,既不能决定人的命运,也不能阻止人对知识的追求。考生即使遭遇挫折,也要明白过程和感悟是人生的宝贵财富,看到过程中自己的成长是关键。同时,也要认真分析过程中的不足,是知识能力、心态还是方法策略的不足,这些都是以后取得进步的砝码。

再次,减少与他人比较。与同学比较产生的心理落差常常是考生无法“放过”自己的症结所在。“为什么我那么努力,还是没有他考得好?”等想

法在脑中挥之不去。其实考生不要看轻自己,也不要太在意别人的眼光,要重拾自信心,做好该做的事。

最后,积极行动。在表达情绪和接受现实后,要向前看并积极行动。填报志愿、规划假期生活等。填报志愿时,考生要尊重事实,和父母充分沟通,切忌和同学攀比。考生还要规律作息,进行适当体育锻炼、休闲娱乐,发展自身兴趣爱好,有利于从情绪消沉的低谷中走出来。

此外,暑假后期,考生要适当对初、高中知识做复习和预习,这样有助于尽快适应开学后的新生活。

父母:控制情绪,关心接纳,注意言辞,帮助总结

第一,控制情绪。父母往往对孩子寄予厚望,付出很多。考试失利对父母来说也是一种打击,会产生郁闷、心烦等情绪。在这种情况下,父母要先控制自己的情绪,可向朋友、家人表达,不要将情绪发泄到孩子身上。埋怨、批评、指责等都是将孩子往外推。父母要允许孩子“体验痛苦”,要鼓励孩子表达真实情感,并耐心倾听,让他们充分释放心理压力。

第二,无条件关心和接纳。中考前,父母使出浑身解数,从学习、思想及生活上给予孩子全方位的服务和关心,做孩子的后勤保障。考后虽然孩子有更多时间照顾自己,但父母的关心也不能少。考前和考后,父

母态度上的反差会让孩子感到父母的爱是有条件的,这对孩子无益。所以,无论分数如何,父母都要欣赏和接纳孩子,在行为上给予他们关怀和正能量。无条件的接纳、关注、支持和鼓励,是孩子调整身心的关键因素,父母要有耐心。

第三,注意言辞,给予空间。父母与孩子谈心时,不要纠缠考试的细节问题,也不要让孩子面前过多地谈论和询问其他考生的情况,更不能对孩子表现出的一些反常言行过多挑剔。可多问问孩子现在想做什么,将他们的视角从过去引向现在。如果孩子只想独自静处,可与其约定一个“闭关反思”的期限,到时间就出来见人。在此期间,父母要

用心观察孩子表现。

第四,帮助总结,有效规划。孩子的情绪有了一定缓和后,父母可与孩子聊一聊,引导他们看到努力准备中考的过程,告诫孩子不要太在意结果。父母要夸奖和赞赏孩子的长处,鼓励他们重新树立信心。还可一起分析总结考试失误的原因,正视不足。之后,可对假期生活做进一步规划,陪伴孩子度过一个放松又有意义的暑假。

中考后的假期是初中到高中中间的过渡期。考生在一段时间的放松和心理调节后,要回归到健康生活的正常状态,规律作息,适当运动,做好高中生活的准备。愿每名考生都能顺利度过这段珍贵的时光。

北京考试报 不只是报纸

北京教育考试院主管主办

北京考试报—高考



第一时间解读高招政策,系统刊载辅导文章,打造服务高考的平面媒体品牌,每周三出版发行。

北京考试报官方微信



最新教育考试类政策、新闻及时看,报网互动,权威、及时、准确。



《高考志愿填报一本通》



为北京考生志愿填报服务,内设政策解析、招办在线、专家讲堂、中学论坛、过来人说、历史数据等重要内容,是您填报高考志愿的得力助手。

北京考试报官方微信店



通过手机客户端为读者提供零售、订阅报纸和其他产品的服务,方便、快捷、简单。



北京考试报高考平台



满足电脑网络用户需求,实现高考内容细分和专题策划,内容量大、检索方便。

<http://gk.bjkaoshi.com.cn>

北京考试报将携众平台联合为考生、家长、社会提供精准服务。

咨询电话: 82837131 82837128
广告热线: 82837190